



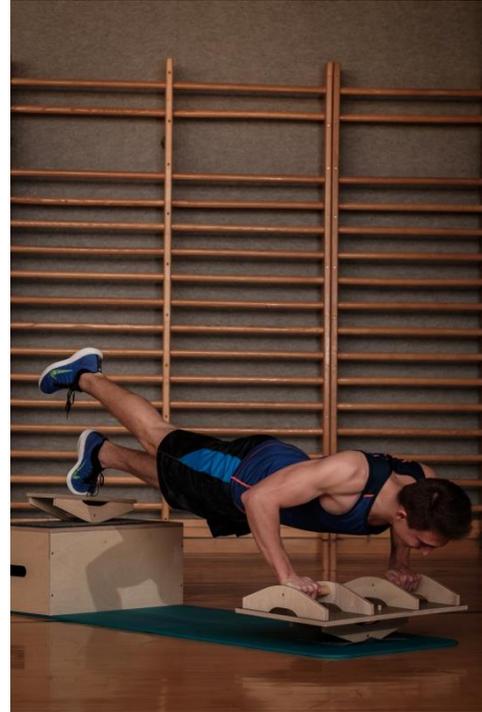
MY BOX TO GO

DAS KLEINSTE FITNESS CENTER DER WELT

Grundübungen für Experten



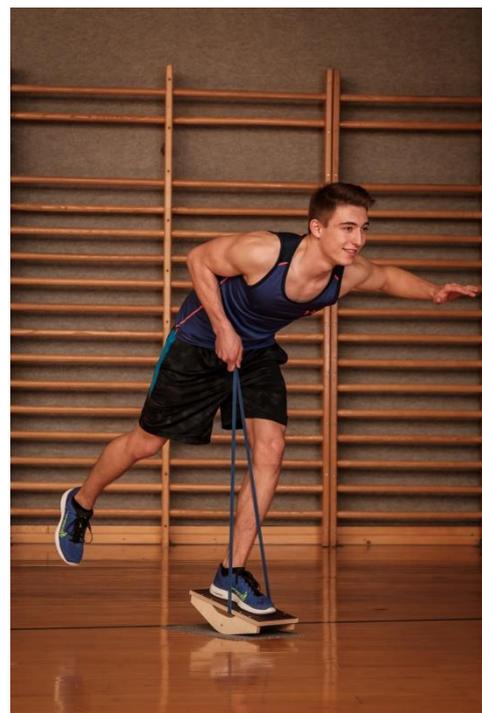
Beine – Kniebeugen auf dem Wackelbrett mit Hantel



Brust – Liegestütze mit Wackelbrettern und Box



Schulter – Langhanteldrücken auf dem Wackelbrett



Rücken – Rudern vorgebeugt mit dem Theraband auf dem Wackelbrett